Rok XXI. Styczeń 1901. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Redakcya we Lwowie przy ulicy Wincentego Pola l. 9.; Administracya przy ulicy Małeckiego l. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Od Administracyi.

Upraszamy Tow. do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członków z końcem r. 1900., a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika".

Prenumeratorów upraszamy o nadesłanie prenumeraty na r. 1901., w przeciwnym razie dalsza przesełka wstrzymaną zostanie.

Zarazem przypominamy Tow. sokolim w państwie niemieckiem, że wedle uchwały Wydziału Związku, przysłuża im w razie zaprenumerowania 10 egz. „*Przewodnika*", zniżenie prenumeraty na 1 markę rocznie, za jeden egzemplarz.

O znaczeniu ćwiczeń cielesnych dla zdrowia.

(Praca konkursowa odznaczona I-szą nagrodą)

napisał: Dr. Adam Raczyński.

Wiek XIX., którego schyłek obecnie dobiegł do końca, przyniósł nam wiele rzeczy nowych.

Nosi on nazwę wieku elektryczności i pary, a nazwy te należą mu się słusznie dlatego, że w tym wieku nauczyliśmy się wyzyskiwać siły przyrody, które leżały dotąd przez całe wieki nie wyzyskane, jakby były zaklęte w kropli wody i bryle węgla.

Prócz tych dwóch rzeczy — faktów niejako kardynalnych w XIX. wieku, prócz wielu, wielu innych znakomitych zdobyczy w każdej gałęzi nauki i wiedzy, porobiliśmy jeszcze inne niepośledznie kroki naprzód, w zakresie nauk przyrodniczych, a w szczególności w zakresie wiedzy lekarskiej.

Zagadnienia, które do czasu tego wieku okryte były mgłą przypuszczeń, domysłów, a często nawet przesądów — stały nam się na podstawie nauki i na podstawie licznych doświadczeń, robionych na ludziach i zwierzętach, a które niestety pochłonęły dziesiątki ofiar z szeregu badaczy — zrozumiałe i jasne. Do tego wieku nie znaliśmy e t y o l o g i i, to znaczy źródła i przyczyn wielu chorób. Wiedzieliśmy, że istnieje np. choroba znana pod nazwą tyfusu czyli duru, choroba np., którą nazwaliśmy różą, cholerą i t. p., znaliśmy objawy, pod jakiemi choroby te występowały, ale nie znaliśmy powodów, które choroby te wywołują.

Wiedzieliśmy, że istnieje choroba zwana gruźlicą, czyli suchotami (tuberkułami, [tuberculosis]), że na nią zapadają szczególnie ludzie młodzi, w kwiecie wieku, nie wyłączając naturalnie i starszych, że choroba ta pochłania dziesiątki tysięcy ofiar rocznie, uważaliśmy ją za niewyleczalną — lecz powód, przyczyna powstawania, sposób i drogi szerzenia się tej choroby, były nam nieznane.

Wiedzieliśmy, że wszyscy chorzy na suchoty płucne, okazywali te same objawy to znaczy: każdy z nich chudł w przeciągu krótszego lub dłuższego czasu, spadał z ciała do ostatnich granic, każdy z nich wypluwał całe masy zielonawo żółtej wydzieliny, skarżył się na kłucia i bole w piersiach i t. d. i t. d., ale d l a c z e g o się tak dzieje, tego nie wiedzieliśmy.

Dopiero wiekopomne odkrycie Prof. dra R. Kocha w Berlinie w r. 1882. wyjaśniło nam tę dotąd ciemną sprawę. Uczony ten po długich i mozolnych próbach i badaniach, przy pomocy mikroskopu a więc szkieł kilka set razy powiększających, przy pomocy specyalnych barwików i chemicznych odczynników, odkrył w plwocinie chorych na gruźlicę bakteryę, czyli prątek gruźlicy, nazwany odtąd na cześć odkrywcy — „prątkiem Kocha".

Znając teraz przyczynę suchot, mogliśmy obserwować warunki, jakie do rozwoju prątka są korzystne, a jakie szkodliwe. Poznaliśmy potem, co sprzyja rozwojowi prątka, a co rozwój tegoż przytępia lub niszczy.

Obserwując ród ludzki, widzieliśmy, że ludzie stają się coraz słabsi, że coraz częściej spotykamy takie choroby i wady, jakich nasi przodkowie nie znali.

Dziś co raz częściej spotykamy ludzi, którzy muszą używać szkieł z powodu krótkiego wzroku; dziś co raz częściej spotykamy się ze skrzywionym stosem pacierzowym — rzeczy dawniej zupełnie nieznane.

Mógłbym tu takich przykładów więcej przytoczyć!

Gdy przyjdzie pobór wojskowy, nie ma w czem wybierać, same kaleki i niedorostki, marne i nierozwinięte stworzenia, choć wymogi komisyi asenterunkowej są bardzo skromne. A że tak jest, najlepszym tego dowodem sprawozdanie komisyi asenterunkowej w Krakowie z roku 1899.: „Z miejscowych popisowych stawało kilkuset; wzięto z nich ze wszystkich 3 klas 83, z czego na klasę trzecią w liczbie 237 przypada zaledwie 9. Z zamiejscowych, ze wsi i miasteczek stawało do poboru 368. Wzięto z tego 31 popisowych. Wyrażając te liczby w procentach, to na 100 popisowych z poza miasta, przypada zaledwie 8—9 zdatnych do wojska. W mieście przedstawia się ten stosunek jeszcze gorzej".

„Karłowaciejemy“ ozwały się głosy ze wszystkich stron.

Wszystkie te wyżej przytoczone fakty, musiały sprowadzić reakcyę. Widziano, że źle się dzieje, szukano więc powodu złego, a zarazem i lekarstwa na nie.

Ruch ten reakcyjny zaczął kiełkować w połowie ubiegł. stulecia. Wtedy to z jednej strony znakomici lekarze zaczęli upatrywać przyczynę złego, a w szczególności, co raz częściej pojawiających się suchot płucnych, krótkowzroczności, skrzywień stosu pacierzowego i t. p. w ogólności karłowacenia rodu ludzkiego — w złym systemie wychowania młodzieży a zwłaszcza uczącej się młodzieży zamieszkałej w mieście. Zwrócili oni uwagę, że wady te i choroby, rzadziej trafiają się u ludzi, którzy pozostają na łonie natury, u ludzi, którzy się nie uczą, niż u ludzi, którzy mieszkają stale w mieście i chodzą do szkół, że są pewne choroby, które spotykamy u uczącej się młodzieży, a które dlatego nazwano „chorobami szkolnemi“.

Z pomocą tym, przyszli znakomici pedagogowie jak Guts-Muths, Spiss, Jahn i inni. Ci pierwsi wypowiedzieli zdanie, że młodzież mało ma ruchu, a za wiele siedzi, a co najgorsza siedzi w otoczeniu wielce dla zdrowia szkodliwem, że więc tej młodzieży trzeba skrócić czas ślęczenia nad książką, a dać sposobność do wypoczynku umysłowego i do wyprostowania i rozruszania członków. Domagali się więc od systemu wychowania prócz umysłowej pracy, a więc takiej, która wymaga siedzenia, także jakiegoś czasu, któryby był wyłącznie poświęcony dla ruchu, niejako odtrutki na siedzenie, dla ćwiczeń ciała czyli gimnastyki. Ci drudzy przyszli im z pomocą i podawali sposoby, czyli systemy, w jakich ruch ten młodzieży podawanym być powinien. Żądania te, początkowo skierowane jedynie dla młodzieży, z biegiem czasu przeszły i na dorosłych. Stąd pochodzi, że żądanie to stało się dziś ogólnem, że równie dobrze zalecamy go uczniowi, jak i człowiekowi dorosłemu, pracującemu w biurze lub w warsztacie.

Dziś zrobiliśmy już duży krok na tem polu — gimnastyka nie jest już czemś dziwacznem, z czegoby się natrząsać można, a jak to niestety jeszcze do niedawna było; zyskała ona sobie należne jej prawo obywatelstwa w systemie wychowania młodzieży — niestety więcej na papierze, niż w praktyce.

Jak w ogóle każda rzecz nowa wywołuje pewne prądy, pewną wymianę zdań, — jedni oświadczają się za, drudzy przeciw, tak też i gimnastyka to u nas dopiero pachole, próbujące pierwszych kroków, nie ma jeszcze dość utartej drogi, po którejby dalej śmiało kroczyć i rozwijać się mogła. Jedni, zwłaszcza ludzie młodzi, są jej gorącymi zwolennikami, drudzy — ludzie starzy, patrzą na nią okiem krzywem i nie rzadko z ust tych ostatnich można słyszeć zdanie takie: „Dawniej ludzie żyli a nie znali ćwiczeń gimnastycznych, a żyli długo i zdrowo“, ale musimy tym odpowiedzieć, że wzrastali i żyli oni w innych warunkach, niż dzisiejsi. Dawniej młodzieniec nie znał, co to ławka szkolna; hasał wolno, pieszo lub na koniu, wiele chwil swego życia spędzał na świeżem powietrzu, w ciągłym ruchu, niekrępowany szkołą, modą i tak często dziś używanem słowem: „to dla dobrze wychowanego chłopca nie wypada“.

Podziwiamy dziś siłę i wytrzymałość dawnych rycerzy. Dawniej rycerz zakuty w stal walczył, wsiadał na konia, a dziś? Gdybyśmy dziś, choćby najtęższego chłopa ubrali w tę zbroję, to nawet ruszyć się w niej nie byłby w stanie.

Skoro więc ćwiczenia cielesne nie mają jeszcze wyrobionej opinii u ogółu, godzi się nam zastanowić, czy i jakie mają one znaczenie, dla zdrowia ciała i dla zdrowia duszy jednostek, a więc i dla społeczeństwa.

* * *

Wpływ i znaczenie ćwiczeń cielesnych dla człowieka może być wielorakie:

1. dobre} *a)* dla ciała;
2. złe } *b)* dla duszy.

ad a) *α)* ze względu na ogólną budowę i stan odżywiania;
β) ze względu na czynności narządów: trawienia, krążenia krwi, oddechania.

ad b) *α)* ze względu na moralność (obyczaje, wolę);
β) ze względu na umysł (zdolności intelektualne).

Przejdźmyż więc te wszystkie punkty!

Przedtem jednak wypada się zastanowić, co rozumiemy przez nazwę ćwiczeń cielesnych.

Przez nazwę „ćwiczenia cielesne“, rozumiemy wszystkie działy gimnastyki i t. zw. sportów. Nie będziemy więc mieli na myśli jedynie gimnastyki szwedzkiej czyli ćwiczeń wolnych i gimnastyki przyrządowej, jaką zwykle uprawiamy w salach gimnastycznych, ale nadto i inne gałęzie gimnastyki, a więc gimnastykę t. zw. parterową, czyli ćwiczenia gimnastyczne, odbywające się bez pomocy specyalnych przyrządów, lecz polegające na budowaniu piramid i przećwiczaniu t. zw. różności, a więc przewrotów, przerzutów, salt i t. p., ale ponieważ nazwy te mogą być dla mniej obeznanych w tym przedmiocie, nie dość jasne i zrozumiałe, więc wyrażę się nie technicznie: „na wywracaniu koziołków“.

Pod nazwę ćwiczenia cielesne podporządkowujemy dalej ślizgawkę, jazdę konną, jazdę na kole (rowerze), pływanie, sport wioślarski, zabawy i gry towarzyskie a to bez i z przyborami, jak np. gra w piłkę nożną, uszatą, lawn tennis, rzucanie dyskiem, oszczepem, zapasy i t. d.

Do niedawnego bowiem jeszcze czasu, przez gimnastykę a więc pod nazwą ćwiczenia cielesne rozumiano tylko to, co zwykle przećwicza się w sali gimnastycznej, a więc przez pewną część godziny ćwiczenia wolne, a przez następną, ćwiczenia na przyrządach, znanych każdemu, który choćby tylko raz był podczas ćwiczeń w sali gimnastycznej.

Czasy się zmieniają. Dziś zauważyć się daje pewien zwrot w gimnastyce. Odzywają się głosy, aby większą zwracać uwagę na gimnastykę parterową, zabawy i gry na niekorzyść gimnastyki przyrządowej i aby te ćwiczenia odbywały się o ile to tylko możliwe — na wolnem powietrzu.

Wiedząc teraz, co to są ćwiczenia cielesne, możemy przystąpić do omawiania wpływu, jaki one na człowieka wywierają.

Potrzeba ćwiczeń cielesnych znaną była już w najdawniejszych czasach. Znali ją Grecy, Rzymianie i inne narody świata starożytnego.

W Grecyi ustawodawstwo nadało ćwiczeniom cielesnym, znaczenie ważne w wychowaniu młodzieży. Tam obok muzyki i nauk, mających na celu etyczne wykształcenie, zajęła i gimnastyka poczestne miejsce. Jednak jeszcze przed tym czasem, okazywali Grecy wielkie zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych. Było to naturalnym wypływem wrodzonej męskości charakteru i dzielności, jaką zawsze Grecy się odznaczali, a nadto wypływem konieczności. Grek walczył bowiem bronią ręczną, białą, więc musiał się starać o siłę, gdyż ta, nie tak, jak dzisiaj, decydowała często o przewadze nad przeciwnikiem, a więc i o jego życiu.

I tak dowiadujemy się z Ilijady, że żadne prawie zebranie, uczta lub pogrzeb nie obyły się bez ćwiczeń cielesnych, w których bieg i zapasy główną rolę odgrywały.

Pythagoras żyjący w VI. wieku przed Chrystusem, zaleca wzmacniać ciało przez powściągliwość w używaniu przyjemności zmysłowych i przez odpowiednie ćwiczenia cielesne, celem osiągnięcia harmonii między ciałem, a duchem. Plato porównywa ciało i ducha do 2 koni, zaprzężonych obok siebie, które zatem jednako prowadzone być powinny.

U Rzymian już Quintilian żądał włączenia ćwiczeń cielesnych w zakres systemu wychowania, a Juvenal wypowiedział owo powszechnie znane zdanie: *„Mens sana....“*.

Po upadku tych narodów, upadła i gimnastyka, zapomniano o niej prawie zupełnie. Parodyę tejże spotykamy w wiekach średnich. Mam tu na myśli średniowieczne turnieje.

Do jakiego stopnia uznania i zastósowania doszły ćwiczenia cielesne, zależało to zawsze od ducha czasu i stopnia oświaty społeczeństwa. Wieki średnie nie posiadały poczucia potrzeby troszczenia się o ciało w wychowaniu młodzieży. Turnieje średniowieczne były więcej rycerskiemi zabawami, które wzrosły na tle romantyzmu.

Dopiero trzeba było wiele czasu, aby wrócić do równowagi. Na czele nawoływujących stoi Montaigne w XVI. wieku, który mówi: „Nie wychowuje się ducha lub ciała, ale człowieka. Nie róbmyż więc z niego 2 istot“.

I znowu trzeba było długiego czasu, bo dopiero w r. 1796. Guts-Muths, był pierwszy, który ćwiczenia ciała ujął w pewien system oparty na wzorach Greków i wprowadził je w plan wychowania młodzieży, zanim to, co nam Grecy przekazali, zostało na nowo w system wychowania wprowadzone i uznane za dobre. A przecież to jest tak w oczy bijące, że ruch jest dla prawidłowego rozwoju każdego zwierzęcego ustroju konieczny! Przypatrzmy się tylko młodym zwierzętom — któż nie wie, jak różnorodne i częste są zabawy i figle młodych kociąt, szczeniąt, małp, niedźwiadków. Albo zwróćmy uwagę na grupę bawiących się dzieci. Widzimy tu wszystkie możliwe ruchy, a więc: bieganie, skakanie, wspinania się, rzucanie najrozmaitszymi przedmiotami, borykanie się, niekiedy połączone ze smutnemi następstwami dla borykających się, słowem przekonamy się, że dziecko z własnego pomysłu wprawia w ruch całe swoje ciało, a wesołość, śmiech i w ogóle cały ustrój umysłowy dziecka świadczą o tem, że wszystko to sprawia mu zadowolenie.

Ten błogi i konieczny stan dla prawidłowego rozwoju ciała, istnieje jednak bardzo krótko, bo tylko dotąd, dopóki dziecko pozostaje na łonie natury. Dopóki go nie krępują rozmaite względy przyzwoitości i dobrego wychowania, dopokąd go nie zacznie krępować szkoła, dotąd z własnego popędu, instynktowo zabezpiecza ono sobie konieczny dla jego rozwoju ruch i rozrost sił fizycznych. Dla takich dzieci ćwiczenia gimnastyczne nie są konieczne.

Dopiero, kiedy wskutek wymogów cywilizacyi, dzieci są od małego naginane do dobrego i przyzwoitego zachowania się i to nietylko w obecności starszych, ale i wtedy, kiedy są same, a dzieje się to tak w klasach ludzi ubogich, średnio zamożnych, jak i bogatych, wtedy błogie i konieczne warunki dla wzrostu i rozwoju ciała ustępują miejsca wymogom szkoły i dobrego wychowania, a wtedy systematyczny ruch czyli ćwiczenia gimnastyczne są konieczne.

Z chwilą, jak dziecko dochodzi do okresu szkolnego, to ograniczenie ruchów i swobody dochodzi do szczytu. Wtedy to uczeń, dziecko — nadzieja i skarb rodziców, przyszłość narodu, zmuszone jest ze względów zresztą usprawiedliwionych, pedagogicznych, siedzieć kilka godzin dziennie nieruchomie w ciasnych i złe, a czasem wcale nie przewietrzanych salach (niestety często norach) szkolnych. Często nie ma ono nawet podwórza, aby mogło przynajmniej podczas pauzy użyć trochę ruchu! Gdy wyjdzie ze szkoły — wraca do domu i siada znów do wyrabiania zadań, a gdy i te skończy, często znów siedzieć musi nad muzyką lub językami i t. d., aż do późnej nocy na to, aby przebudziwszy się, znów usiadło na ławce szkolnej i tę samą kolej zajęć rozpoczęło.

Znajdzie czasem chwilę wolną do przechadzki, ale i ta nie zawsze jest swobodną lub dozwoloną (mam tu na myśli młodzież gimnazyalną), bo przepisy szkolne, czasem niestety surowo przestrzegane, zakazują przechadzki po zachodzie słońca. Mówię to z własnego doświadczenia z życia gimnazyalnego, gdzie za moich czasów, niewinna przechadzka o szarej godzinie, spostrzeżona, a raczej wyszpiegowana przez p. . . . . . . pociągała za sobą na drugi dzień istną burzę, indagacyę a nie rzadko i karę aresztu (!).

Siedzenie takie osłabia ustrój dziecięcy, powstrzymuje jego wzrost i rozwój rozmaitych narządów, a nawet wytwarzanie się krwi. Dlatego też pomiary wzrostu dzieci w szkołach wykazują, że podczas dziesięciu miesięcy szkolnych, wzrost do tego stopnia zostaje zwolniony, że w ciągu 2 miesięcy wakacyjnych, dzieci wyrastają niekiedy 2 razy tyle, ile w ciągu 10 miesięcy szkolnych!!....

Gdzież więc ten młody i rozwijający się organizm ucznia ma nabrać tak koniecznego i niezbędnego dla dalszego rozwoju a przez naturę wskazanego ruchu?

Że zaś skutki ciągłego siedzenia są straszne i zgubne dla organizmu, przekonywa nas o tem codzienne doświadczenie.

W pierwszym rzędzie przez brak ruchu i brak czystego i zdrowego powietrza, kładziemy głowę pod cios strasznego wroga tj. s u c h o t p ł u c n y c h c z y l i g r u ź l i c y. Prowadząc taki żywot nabywamy u s p o s o b i e n i a (d y s p o z y c y i) do gruźlicy.

Na czem ono polega — do dziś dnia nie wiemy — wiemy zaś, co to usposobienie wywołać może.

Dyspozycyę do gruźlicy wywołuje wszystko, co wpływa na osłabienie organizmu — a więc: złe odżywianie się, niewywczasy, niezdrowe, a więc wilgotne, ciasne, niskie, smrodliwe mieszkanie, nadmierna praca lub hulaszcze życie, przebywanie ciężkich chorób zwłaszcza narządu oddechowego i t. p., ale najważniejsze stanowczo to: b r a k d o s t a t e c z n e g o r u c h u i b r a k ś w i e ż e g o p o w i e t r z a.

Że tak jest, dowodem tego są więzienia. Zamieszkiwanie w stęchłych, mało wietrzonych izbach więziennych, brak ruchu, a co za tem idzie i podkopanie łaknienia, mniej obfite żywienie — oto czynniki — które sprawiają, że więźniowie łatwo nabywają dyspozycyi do gruźlicy. To też gruźlica szalenie w zakładach więziennych grasuje. Podczas gdy na świecie śmiertelność z gruźlicy wynosi 14—15%, to w więzieniach dochodzi do 40—50%, a w austryackich, widać gorzej urządzonych nawet do 60%.

Wojskowi lekarze francuzcy i angielscy podnoszą, że żołnierzy daleko mniej zapada na gruźlicę podczas wojny, aniżeli w czasie pokoju, mniej w lecie, gdy odbywają marsze i ćwiczenia, aniżeli w zimie, gdy mają mniej ruchu i przeważnie przebywają w dusznych kazamatach kasarnianych.

Podobnie rzecz się ma w klasztorach. To też statystyka Corneta dla Prus a Ziemssena dla Bawaryi wykazuje, że śmiertelność na gruźlicę w zakonach wynosi 50%.

Czyż wiele różni się życie studenta od więźnia? A życie nauczyciela, urzędnika, siedzącego nieruchomie za stolikiem prawie że dzień cały? a robotnika w schylonej postawie siedzącej, pracującego całe dnie za warstatem — by wieczorne godziny przepędzić w tem samem ciasnem mieszkaniu, lub co gorzej jeszcze w zadymionej atmosferze piwiarni lub kawiarni? a szwaczki siedzącej nieruchomie całe dnie i godziny w niskiej i szczupłej izdebce oficyn lub poddasza? Czyż wszyscy ci a zwłaszcza młode organizmy nie pracują dla nabycia usposobienia do gruźlicy? Czyż dziwić się potem możemy, że wobec tych faktów codziennych, gruźlicy tak wielki podatek z życia naszego płacimy? Czyż dziwić się można, że tylu młodych ludzi po skończeniu długich, mozolnych i kosztownych studyów, zamiast zbierać plony swej pracy, rozpoczynają walkę z chorobą, której na-

bycia ułatwiano całe lata, aby jej w końcu uledz? Jeżeli więc czynniki te, tj. brak ruchu, brak pracy mięśni, brak świeżego powietrza, tak szkodliwie wpływają na organizmy normalne, zdrowe, o ileż więcej oddziaływać muszą na organizmy od urodzenia słabe i wątłe tj. obciążone już usposobieniem po rodzicach odziedziczonem.

(C. d. n.).

Rocznica Kościuszkowska.

Do wykazanych już poprzednio, dodajemy dalszy spis Gniazd w których uroczystość kościuszkowską obchodzono: Sokół w Brzeżanach, obchodził dnia 3. listopada uroczystość wieczorkiem, złożonym z przemówienia prezesa d. dra Rossowskiego i pięknie wykonanemi produkcyami muzykalno-wokalnemi i deklamacyą. Wieczorek zakończyły ćwiczenia na drążku i budowanie piramid. Wieczorek wypadł wspaniale, szkoda tylko, że publiczności zebrało się bardzo mało. — Sokół w Czerniowcach, obchodził uroczystość w sali Czytelni Polskiej wobec zebranej publiczności. Słowo wstępne wypowiedział d. Wagner ze Stanisławowa, odczyt wygłosił d. Kryczyński, a następnie odegrano Staszczyka „Kościuszko w Petersburgu“. Wieczór zakończyły żywe obrazy „Przysięga“, „Kościuszko“ i „Bitwa“ Grottgera, ćwiczenia różnokolorowem światłem elektrycznem. — Sokół w Śniatynie, odbył w nowo wybudowanem własnym gmachu, uroczystość ku uczczeniu Kościuszki i Mickiewicza, d. 15. grudnia, rozpoczętą słowem wstępnem przez d. Moczydłowskiego, poczem chór sokoli odśpiewał bardzo poprawnie kilka pieśni, a po odczycie o Mickiewiczu d. Mroczki drużyna produkowała się ćwiczeniami gimnast. a to, ćwicz. laskami i budowaniem piramid. Wieczorek zakończył III. akt z „Kościuszki pod Racławicami“. — Sokół w Tarnopolu, obchodził dnia 9. grudnia uroczystość wieczorkiem muzykalno-wokalnym, a w program wchodziły i ćwiczenia gimnastyczne wzorowego zastępu na drążku i budowanie piramid. — Sokół w Zagórzu, urządził d. 26. października nabożeństwo żałobne, a 4. listopada uroczysty wieczorek do którego uświetnienia przyczynił się chór i orkiestra Sokoła sanockiego, prof. gimn. d. Borzemski wygłosił piękny odczyt na temat: „Kościuszko a kwestya włościańska“, prócz części muzyczno-wokalnej w program wchodził dramat: „Pawilon dziesiąty“, odegrany wzorowo przez miejscowych amatorów i obraz z żywych osób „Śmierć wygnanki“. Nastrój i wrażenie wieczorku było podniosłe, publiczność zebrała się bardzo licznie. Niestety ćwiczenia wykonane być nie mogły z powodu braku ćwiczących.

Kilka słów o administracyjnej organizacyi Zlotu.

(Głos z prowincyi).

A. W.

Zwracając uwagę na zjazdy zagranicznych gimnastyków, dowiadujemy się z dzienników, że zjazdy te kosztowały kilkanaście a nawet kilkadziesiąt tysięcy marek względnie franków. Zjazdy zagraniczne imponują nam liczbą uczestników i my marzymy o tem, ażeby Zloty nasze dorównały pod tym względem zagranicznym zjazdom.

Nie badałem rachunków wydatków owych zjazdów, bo nie miałem do tego sposobności, wiem jednak o różnych ułatwieniach świadczonych jużto przez zarządy kolejowe, jużto przez administracyę miast, w których się zjazdy odbywają. Przypuszczam, że w wydatkach kilkudziesięciu franków na zjazd mieszczą się:

a) koszta jazdy gimnastyków;
b) koszta utrzymania;
c) nagrody zwycięzców w zawodach;
d) inne drobniejsze wydatki zawsze ze zjazdem połączone.

Zdaniem mojem, owym *nervus rerum*, który sprawia, że zjazdy zagraniczne są liczne, musi być możność ułatwienia wzięcia udziału w zjeździe każdemu, który tylko chęć do tego objawi, choćby tylko w celu zwiedzenia miasta i okolicy, musi być inna organizacya administracyi zjazdów od tego, co jest u nas w odniesieniu do zlotów.

Mówiąc prawdę, to u nas w tym kierunku nic jeszcze nie zrobiono a to, co zrobiono, było złem z wyjątkiem jednej uchwały tó jest utworzenia stałego boiska dla Zlotów ogólnych we Lwowie.

Tak Zloty ogólne jak i Zloty okręgowe fatalnie się dały we znaki Gniazdom, w których Zloty się odbywały, Gniazda te bowiem ponosiły tak wielkie koszta z powodu Zlotów, że zasoby Gniazd nie mogły im podołać, każdy więc Zlot wykazał deficyt w kilku dopiero latach przy zapobiegliwości Gniazda odbytego Zlotu pokryty.

Aby Zlot w r. 1902. się udał, aby liczba uczestników jego odpowiedziała liczbie 25% członków należących do Gniazd związkowych, potrzeba pomyśleć i w wszelki możliwy sposób dążyć do stworzenia owego *nervus rerum* t. j. zasobów materyalnych. Związek winien mieć odpowiedni fundusz, aby z niego wyznaczył nagrody dla zwycięzców w zawodach, poszczególne Gniazda winny mieć fundusz, którybym nazwał żołdem sokolim, a z którego pokryłyby dla wszystkich swoich uczestników Zlotu:

a) podwody do stacyi kolejowej;
b) bilet jazdy koleją tam i z powrotem;
c) koszta koniecznego utrzymania w miejscu Zlotu.

Że taki żołd sokoli wpłynie dodatnio już w obecnych stosunkach na powodzenie Zlotu, nie ulega wątpliwości, chodzi tylko o to, w jaki sposób go stworzyć.

W różnych Gniazdach różnemi drogami trzeba dążyć do stworzenia tego żołdu.

Ja wymienię tylko te, jakich chwyciło się jedno z Gniazd na prowincyi interesujące się Zlotem z r. 1902. Wydział tego Gniazda uchwalił, że w powyższej myśli żołd sokoli należy stworzyć a na jego stworzenie użyć następujących źródeł dochodu:

a) wszelkiego dochodu, jaki wpłynie z wynajmu sali gimnastycznej;
b) 25% czystego dochodu z wszelkich przedstawień, wieczorków i t. p. urządzanych przez Towarzystwo;
c) datków w tym celu przez członków Gniazda złożonych.

Gniazdo, które takie uchwały powzięło, nie jest bez długów, wychodząc jednak z zasady, że o życiu Gniazda nie świadczy wysokość przysporzonego majątku, lecz ruch ćwiczebny i ilość druhów na zewnątrz występujących, uznało, że należy żołd sokoli gromadzić nawet z pewnym materyalnym uszczerbkiem Gniazda.

Z żołdu sokolego winni korzystać wszyscy biorący udział w ćwiczeniach, wszyscy delegaci na różne sokole uroczystości, słowem każdy, kto w służbie sokolej musi ponosić materyalne wydatki. Obowiązek korzystania z żołdu winien być bezwzględnie obowiązującym.

Gniazdo owe prowincyonalne, które uchwaliło powyższe postanowienia, obliczając w Wydziale swe siły, przyszło do przypuszczenia, że na Zlocie w r. 1902. stanie w liczbie 60 ćwiczących, ale tylko w tym wypadku, jeżeli i inne Gniazda pójdą za jego przykładem, jeżeli będzie można korzystać z osobnego pociągu tak, by bilet jazdy do Lwowa i z powrotem kosztował tylko pojedynczą należytość i jeżeli zgromadzi żołd sokoli w kwocie do 500 zł.

Wiemy, że są takie Gniazda, które już w ubiegłych latach każdy służbowy wyjazd sokoli subwencyonowały

działo się to jednak cichaczem a każdy sokoli krok winien być jawnym, sądu publicznego się nie obawiającym.

Jawnie więc gromadźmy żołd sokoli, idźmy w tym kierunku za przykładem organizacyi ochotniczej straży ogniowej galicyjskiej, która ponosi koszta swych zjazdów, a boisko zlotowe zaroi się w r. 1902. liczbą do 1.500 ćwiczących.

IV. Zlot wszechsokoli „Czeskiej Obec Sokolskiej“ w r. 1901. w Pradze.

A. W.

W nrze 11. „Sokola“ podaje „Vestnik Slavnosti“ gorącą odezwę pióra dra J. Scheinera, do Sokolstwa czeskiego w sprawie IV. Zlotu, który się odbędzie w Pradze w r. 1901. w czasie od 23. czerwca do 7. lipca, wraz z programem ćwiczeń.

Odezwa wspomina o odbytych już trzech Zlotach, a to pierwszym w r. 1882., podczas którego, budzące się Sokolstwo czeskie, czyniło pierwszą próbę sił swoich, pod przewodnictwem, niezmordowanego i pełnego poświęcenia dla sprawy sokolej a nigdy niezapomnianego, Mirosława Tyrsza, jak również o niedoszłym do skutku, z powodu zakazu władz uczestniczenia w Zlocie druhów z Ameryki w r. 1887., i przechodzi do wspomnień o III. Zlocie w r. 1891., na który przybyli i Sokołowie polscy, chorwaccy, słoweńscy, amerykańscy i goście francuscy, a który urządzono z okazyi wystawy jubileuszowej. W Zlocie tym brało udział 210 Tow., do pochodu w strojach stanęło 5.460, a do ćwiczeń publicznych 2.460 w 287 zastępach. — W Zlocie III., odbytym w cztery lata później t. j. w r. 1895. podczas wystawy literackiej, wzięło udział 346 Tow., 7.533 w pochodzie i 4.287 w 439 zastępach w ćwiczeniach publicznych. Świetne to wyniki pracy i wytrwałości dla idei narodowej. — Program IV. Zlotu obejmuje obok ćwiczeń wspólnych, na przyrządach, gier i zabaw tak członków, jak i chłopców, młodzieży, dziewcząt i kobiet, również i zawody całych okręgów, w ćwiczeniach towarzyskich, jako to: wolnych, maczugami, budowaniu piramid, różnościach, zapasach, boksowaniu i ćwicz. batonami, zawody zastępów na drążku, poręczach, kółkach, koniu w dal bez łęków, koniu wszerz z łękami, skoku w wyż; zawody jednostek w skoku o tyczce, rzucaniu oszczepem, dyskiem, zapasach i t. p.

Porządek ćwiczeń, opracowany przez grono techniczne, jest następujący:

I. W niedzielę d. 23. czerwca, po południu: ćwiczenia chłopców i młodzieży: *a)* laskami, *b)* na przyrządach, *c)* zawody w biegu, ciągnieniu liną i t. p., *d)* śpiew, *e)* gry, *f)* odejście ozdobne.

II. W sobotę d. 29. czerwca, rano: 1. zawody okręgów w obowiązkowych ćwiczeniach wolnych, 2. zawody okręgów w ćwiczeniach towarzyskich wolnych, o 11. godz. 3. ogólna próba ćwiczeń wolnych; po południu: ćwiczenia wolne ogólne, zawody okręgów w ćwiczeniach towarzyskich, zawody zastępów na przyrządach.

III. W niedzielę d. 30. czerwca, rano: 1. pochód uroczysty; po południu: 2. ćwiczenia publiczne Sokolstwa, a to: *a)* wolne, *b)* wzorowych zastępów na przyrządach, innych zastępów w skokach, *c)* gromadne ćwiczenia na przyrządach, *d)* ćwiczenia starszych druhów, *e)* ćwiczenia maczugami, laskami i wolne, wyborowych ćwiczących.

IV. W poniedziałek 1. lipca dokończenie zawodów.

V. W niedzielę 7. lipca: ćwiczenia publiczne dziewcząt i kobiet: 1. rej i gry dziewcząt, 2. ćwiczenia kobiet: *a)* laskami, *b)* na przyrządach, *c)* gry, *d)* ćw. maczugami.

Po ćwiczeniach zabawa.

Byłoby bardzo pożądanem, ażeby i Sokolstwo polskie przybyło na ten Zlot dla podniesienia ducha swojego i pouczenia się od naszych pobratymców, jak należy być wytrwałemi dla idei i pracy tak nam niezbędnej na polu wychowania fizycznego.

Na czele komitetu Zlotu ztoi d. dr. J. Podlipny, prezes Związku czesko-słowiańskiego Sokolstwa, zastępcami zaś jego są dd.: dr. J. E. Scheiner, dr. K. Kozánek i K. Horak. Technicznym kierownikiem jest d. dr. J. Vaníček a zast. J. Klenka. — Protektorat Zlotu przyjęła pragska Rada miejska, przeznaczając na Zlot 20.000 k. — Na Zlot zaproszone zostaną i zagraniczne Tow. gimnastyczne. — Podczas Zlotu odbędzie się wystawa gimnastyczna, połączona z wystawą wszelkich pamiątek sokolich. — Rozpisano konkurs na rysunek afiszu z nagrodą 200 kor. — Boisko wybudowane zostanie dla 6 000 ćwiczących. — Komisya kwaterunkowa przygotowuje umieszczenia dla 7.000 druhów, a nadto kwatery dla gości słowiańskich, młodzieży i kobiet.



WIKTOR TYBLEWICZ

emeryt. koncypista Wydziału krajowego, były nauczyciel gimnastyki w Sokole lwowskim, zmarł we Lwowie dnia 26. listopada z. r., mając lat 45.

Nazwisko ś. p. Tyblewicza, związane jest z rozwojem Sokoła lwowskiego bardzo ściśle.

Jeszcze w r. 1870. wstąpił on jako uczeń do Sokoła — w r. 1872. został „Vorturnerem“ i od tego czasu nieprzerwanie aż do r. 1889. t. j. przez lat 17 pełnił funkcye nauczyciela gimnastyki.

Będąc uczniem ś. p. Hochmana, Czecha, naczelnika gimnastyki w Sokole lwowskim, w okresie od 1872 do 1874. był jednym z owej piątki „Vorturnerów“ — która pierwsza pod kierunkiem Hochmana, wprowadziła do Sokolstwa polskiego system i metodę czeską i pierwszą nomenklaturę gimnastyczną, nad którą całe Grono wspólnie pracowało. Z owych to czasów pochodzi $^{9}/_{10}$ terminów, które bez zmiany pozostały do dziś dnia w gimnastycznem słownictwie naszem i noszą w pewnej części niewidoczne ślady pracy ś. p. Tyblewicza.

Jako gimnastyk odznaczał się wielką zręcznością w skoku — w której mu nikt w czasach owych nie dorównywał. Przeskakiwał swoją wysokość z nadzwyczajną łatwością — w skoku zaś w dal przesadzał trzykrotną swoją długość. Jako nauczyciel odznaczał się wielką energią i sprytem pedagogicznym. W towarzyskiem rozwoju Sokoła lwowskiego, zasłużył się ś. p. Tyblewicz niepomiernie przez stworzenie pierwszego męskiego chóru sokolego, który pod jego batutą dał początek instytucyi niebrakującej dziś w żadnem gnieździe sokolem.

W pracy około pomnożenia finansów sokolich zasłużył się również, biorąc udział we wszystkich większych i mniejszych przedsiębiorstwach i występach urządzanych na cele pomnożenia funduszów Towarzystwa.

Rusin z rodu, należał do tej kategoryi, którzy, kochając swój naród i ojczyznę — nie wstydzą się nosić batorówkę — dając tem wyraz, łączności Rusi z Polską.

Od lat dziesięciu nie brał już udziału w pracach sokolich, chociaż interesował się żywo rozwojem gimnastyki. Choroba umysłowa, trwająca od 3 lat przerwała pasmo dni żywota jego. Pogrzeb odbył się przy udziale nader szczupłej garstki rodziny i znajomych.

Niech mu ziemia będzie lekką!

Gimnastyka za granicą.

R. Kwiatkowski.

Szwajcarya. Szwajcarscy nauczyciele gimnastyki, którzy co roku w innym kantonie Zjazd swój urządzają, zjechali się w październiku z. r. w Locarno w kantonie Tessin nad jeziorem Lago Maggiore. Miejscowość tę wysuniętą na najdalszy południowy cypl Szwajcaryi zamieszkują przeważnie Włosi, a gdy gimnastyka u nich, szczególnie szkolna — według słów szwajcarskiego sprawozdawcy — prawie że nie istnieje, postanowili nauczyciele gimnastyki tam właśnie się zjechać i o ile można obudzić zapał do ćwiczeń cielesnych. Uczestników było 120 a Zjazd trwał dwa dni. Dzień pierwszy wypełniły ćwiczenia gimnastyczne, dzień drugi posiedzenia poświęcone bądź sprawom administracyjnym, bądź odczytom i dyskusyi.

Ćwiczenia gimnastyczne odbyły się w sali seminaryum nauczycielskiego, gdzie popisywały się najpierw dziewczątka szkoły ćwiczeń, seminarzystki i seminarzyści, potem zaś odbyły się ćwiczenia uczestników Zjazdu. Te ostatnie składały się z trzech części. Nauczyciele gimnastyki z Zurychu wykonali ćwiczenia maczugami, nauczyciele z Winterthur przeprowadzili lekcyę wzorową dla ćwiczących się szósty lub siódmy rok, zaś ogół wykonał musztrę, ćwiczenia wolne na miejscu i z miejsca.

Ważnym momentem drugiego posiedzenia był, odczyt nauczyciela Müllera z Zurychu na temat: „Ćwiczenia i gry narodowe, tudzież zastosowanie ich w gimnastyce szkolnej“. W półtoragodzinnym wywodzie wykazał prelegent konieczność rozpowszechnienia ćwiczeń gimnastycznych między ludem i spowodował uchwałę następujących rezolucyi:

1. Towarzystwo nauczycieli dołoży wszelkich starań, aby niektóre ćwiczenia gimnastyczne jako też dotychczasowe ćwiczenia narodowe uzyskały prawo obywatelstwa w całej Szwajcaryi tak, jak uzyskały już w niektórych kantonach.

2. Historya Szwajcaryi, tudzież fizyologiczna wartość tak ćwiczeń gimnastycznych jak i narodowych nakazują rozpowszechnienie ich jako obowiązek patryotyczny.

3. Obowiązek patryotyczny spełnimy najlepiej, jeżeli ćwiczenia owe wcielimy do gimnastyki szkolnej.

4. Celem przysposobienia młodzieży do służby wojskowej należy główny nacisk położyć na wyrobienie wytrwałości przez dłuższe pochody, tudzież ćwiczyć ją w strzelaniu i grach wojennych.

5. Rzeczą władz będzie udzielić nauczycielom wskazówek, jak ćwiczenia powyższe mają przeprowadzać.

6. Rada Związkowa nie powinna subwencyonować tych szkół zawodowych, które nie dbają o wychowanie fizyczne młodzieży i nie przysposabiają jej do służby wojskowej.

7. W szkołach wiejskich, gdzie trudno o przyrządy gimnastyczne, powinny szwajcarskie ćwiczenia narodowe zastąpić gimnastykę.

Następny Zjazd odbędzie się w Fryburgu.

Holandya. Niederlandzki Związek gimnastyków urządził we wrześniu z. r. w Arnheimie, ćwiczenia o charakterze czysto zawodniczym. Były to pierwsze ćwiczenia zawodnicze od czasu istnienia Związku — a istnieje on 32 lat — i powiodły się świetnie. Godną naśladowania rzeczą były zawody w ćwiczeniach wolnych. Stawano do nich kolejno po 16 a każdy z ćwiczących miał osobnego sędziego, tak że jeden sędzia kontrolował tylko jednego ćwiczącego. Zawodnicy powtarzali ruchy okazane poprzednio przez okaziciela. Po ćwiczeniach wolnych nastąpił półgodzinny odpoczynek, poczem rozpoczęły się zawody na przyrządach i trwały około czterech godzin, cały zaś przeciąg czasu zawodów trwał od godziny 10. rano do 5. po południu z pół godzinną przerwą.

Sędziowie skończyli ocenę około 9. wieczorem, poczem ogłosili wynik wśród frenetycznych oklasków. Pierwszy zwycięzca musiał na ogólne żądanie jeszcze raz okazać najlepsze swoje ćwiczenia.

W ćwiczeniach na kółkach wyróżnili się gimnastycy z Amsterdamu.

Belgia. Belgijscy gimnastycy obchodzili niedawno temu uroczystość, jakiej dotychczas nigdy u nich nie było a jaka i w innych krajach prawie się nie zdarza.

W miasteczku Lier niedaleko Antwerpii, powstało w r. 1894. Towarzystwo gimnastyczne, które ruchliwością i zapałem zjednało sobie ogólną sympatyę, lecz rozwój Towarzystwa krępował brak własnej sali. Otóż tę podarował im ich honorowy prezes Iwo Verberckt wraz z całem urządzeniem.

Sala ma 30 m. długości, 14 m. szerokości; wzdłuż dłuższych boków jest galerya 1·5 m. szeroka, zaś naprzeciw drzwi wchodowych, umieszczono 6 m. głęboką scenę. Obok sali jest boisko letnie o powierzchni 400m².

Wartość daru wynosi około 60.000 K.

W dniu 30. października z. r. oddał szlachetny ofiarodawca salę Towarzystwu gimnastycznemu do użytku.

Podniosła to była chwila, a miała w niej udział nietylko cała publiczność miasteczka, ale i Towarzystwa gimnastyczne belgijskiego Związku, tudzież reprezentant. „Union des sociétés de gymnastique de France“ Cazalet.

Uroczystość rozpoczęła się pochodem gimnastyków przez miasto do nowego gmachu, gdzie u drzwi oczekiwał ofiarodawca a oddając klucze prezesowi Towarzystwa między innemi rzekł: Nie chcę żadnego podziękowania, ani nagrody; jedno tylko mam życzenie: chciałbym, aby nasi gimnastycy ćwiczyli się chętnie i regularnie, a przez karność i porządek dowiedli, że godni są ofiarności na cele ćwiczeń cielesnych. W tej myśli też darowuję gmach ten Towarzystwu“. Ostatnie słowa przyjęto okrzykami, poczem przemówił obecny prezes Towarzystwa wręczając panu Verberckt upominek bronzowy uosabiający siłę męską. Prezes Związku belgijskich Towarzystw ofiarował mu umyślnie wybity na ten cel medal pamiątkowy a Cazalet złożył mu hołd w imieniu francuskich gimnastyków, poczem publiczność obsypała go kwiatami.

Popołudniu odbyły się w sali po raz pierwszy ćwiczenia, w których wzięło udział około 100 gimnastyków. Wykonano w takt muzyki ćwiczenia wolne i laskami, poczem ćwiczono się na przyrządach. Uroczystość zakończono ucztą.

Sport.

K. Hemerling i A. Wallek.

Łyżwiarstwo.

W niedzielę d. 3. lutego 1901 r. odbędą się na torze Lwowskiego Towarzystwa łyżwiarskiego, konkursy w sztucznej i szybkiej jeździe o mistrzostwo austr. Związku łyżw. na r. 1901 i konkursy międzynarodowe.

1. Konkurs w sztucznej jeździe o mistrzostwo austr. Związku łyżw. dostępny jest dla wszystkich amatorów, należących do Tow. związk. Obowiązkowe ćwiczenia obejmuje regulamin jazdy austr. Związku łyżw. pod znakami: 1, 5*a)*, 5*b)*, 9*a)*, 9*b)*, 22*a)*, 22*b)*, 34*a)*, 34*b)*, 38*a)* i 38*b)**).

2. Konkurs w szybkiej jeździe o mistrzostwo austr. Związku łyżw. dostępny jest dla wszystkich amatorów, należących do Tow. związkowych.

Odbędą się trzy biegi na 500, 1.500 i 5.000 m. Zwycięża pierwszy w dwóch biegach. Jeżeliby natomiast nikt nie uzyskał pierwszeństwa w dwóch biegach, to rozstrzyga najkrótszy zbiorowy czas, w jakim wszystkie trzy biegi ukończono.

3. Międzynarodowy konkurs w sztucznej jeździe dla juniorów dostępny dla amatorów wszystkich krajów, którzy w otwartym konkursie przed sezonem 1900—1901 nie zdobyli żadnej

*) „Przew. gimnast.“ nr. 2. z r. 1900.

pierwszej nagrody. Ćwiczenia obowiązkowe pod znakami: 1, 3, 8*a*), 8*b*), 11, 24*a*), 24*b*), 26*a*) i 26*b*).

4. *Konkurs w sztucznej jeździe* parami, dostępny dla amatorów wszystkich krajów.

5. *Międzynarodowy konkurs w szybkiej jeździe* dla juniorów dostępny dla amatorów wszystkich krajów, którzy w otwartym konkursie przed sezonem 1900—1901 nie zdobyli jeszcze żadnej pierwszej nagrody. Bieg jeden na 1.000 m. Tor sztuczny. Zarezerwowane miejsce dla ćwiczeń popisowych ma 50 m. długości, a 40 m. szerokości. Długość wyścigowego toru wynosi 292 m.; części składowe, to jest 2 proste mają po 102 m., a dwa łuki o promieniu 14 metrowym mają po 44 m. — Termin zgłoszeń do 1. lutego 1901 r. godz. 8. wiecz.

Zgłoszenia przyjmuje lwowskie Tow. łyżwiarskie.

Honorowe odznaki dla mistrzostw Związku daje Związek łyżw., resztę honorowych odznak i wszystkie honorowe nagrody lwowskie Tow. łyżw. — Porządek i czas biegów: *O godz. 8½ rano.* Obowiązkowe ćwiczenia juniorów i obowiązkowe ćwiczenia do mistrzostwa. *O godz. 10. przedpoł.* Bieg o mistrzostwo — na 5 000 m. *O godz. 2. popoł.* Bieg o mistrzostwo — na 500 m. Bieg juniorów — na 1.000 m. Bieg o mistrzostwo — na 1.500 m. Popisowe ćwiczenia juniorów. Popisowe ćwiczenia o mistrzostwo. Popisowe ćwiczenia parami.

Sprawy bieżące

Związku pol. gimnastycznych Tow. sokolich w Austryi.

I. Posiedzenie członków związkowego Grona nauczycielskiego, odbyło się w dd. 8. i 9. grudnia we Lwowie.

Posiedzenie z d. 8. grudnia. Przewodn. d. A. Durski, obecni czł. Grona dd.: W. Chomicki, L. Hićkiewicz, W. Janikowski, J. Kozłowski, Sz. Ruciński, K. Stary, W. Świątkiewicz, S. Szytyliński, A. Wallek, J. Waszkiewicz i E. Złotnicki. Dd.: Dubelski, Kubalski i R. Kwiatkowski usprawiedliwili nieobecność. Z Wydziału Związku był obecny zast sekr. d. J. Kwiatkowski. — O godz. ½ 11. rano zagaił posiedzenie d. przew. krótkiem przemówieniem, zachęcając do pracy coraz wytrwalszej pomimo trudnych warunków obecnych w Sokolstwie i upadku zamiłowania do racyonalnych ćwiczeń gimnastycznych.

Protokoły z ostatniego posiedzenia, jak i komisyi lokalnej, przyjęto. — Sekretarzami wybrano dd. L. Hićkiewicza i A. Walleka.

Dd. Chomicki, Janikowski i Kozłowski, zdawali sprawę z odbytych w r. 1900. Zlotach okręgowych w Tarnowie, Rzeszowie i Żółkwi, podnosząc zauważane usterki w przeprowadzeniu pod względem technicznym i gospodarczym, a po długiej dyskusyi uchwalono cały szereg wniosków, rezolucyj i przypomnień do Wydz Związku, z których ważniejsze są: 1. ażeby na Zloty wysełany był obok sprawozdawcy technicznego, również delegat z Wydz. Związku jako sprawozdawca administracyjno-gospodarczy, którego zadaniem będzie zwracać uwagę na kwatery, urządzenie szatni i boiska, staranie o należyte pożywienie i t. p.; 2. na boisku winno być zawsze pogotowie lekarskie i pożarnicze; 3. sprawozdawca techniczny ma być dla uniknięcia nieporozumień, przedstawiony zebranym na boisku druhom podczas próby ćwiczeń; 4. Gniazda: Jarosław, Gorlice i Dębicę przydzielić do okręgu rzeszowskiego; 5. celem pobudzenia życia w Tow. przeprowadzać pilnie lustracye Tow., a z końcem każdego roku szkolnego urządzać w każdem Gnieździe ćwiczenia publiczne; 6. ażeby Wydziały okręgowe zawiadamiały Gniazda okr. o wszelkich uroczystościach i wieczorkach odbywających się w okręgu.

W sprawach technicznych przypomnieć: 1. ażeby w Zlotach okr. brali udział jedynie druhowie z Gniazd do okręgu należących; 2. ażeby programy Zlotów okr. były szczegółowo opracowywane; 3. ażeby biorący udział w ćw. wolnych, ćwiczyli i w zastępach a w tym celu ćwiczenia odpowiednio były dobierane; 4. że ćwiczący mają po odbytych ćwiczeniach sprzątać sami przyrządy (reg. dla biorących udział w Zlotach); 5. ustanowić gospodarza technicznego boiska, któryby miał obowiązek dostarczenia potrzebnych do ćwiczeń przyrządów, rozmieszczenia wedle ułożonego planu a następnie odstawienie do miejsca przeznaczonego. Gospodarza wybiera Grono okręgowe. Instrukcye dla takiego gospodarza opracuje komisya ściślejsza Grona związk., wraz z wskazówkami urządzania Zlotów okręgowych. — O godz. 2. popoł. zarządził przewodn. przerwę, naznaczając dalszy ciąg posiedzenia na godz. 4. popołudniu

Posiedzenie popołudniowe rozpoczęto o godz. 4., przy tym samym komplecie a nadto przybył d. R. Kwiatkowski. — Przew. d. Sz. Ruciński a d. Durski referuje sprawę reformy Zlotów okręg., podając do wiadomości odpowiedzi Wydz. okręg. na wysłane przez Związek kwestyonaryusze; poczem uchwalono następujące wnioski: 1. ażeby Zloty okr odbywały się w jednym dniu, a tylko za zezwoleniem Wydz. Związku mogły trwać dłużej; 2. co do terminu Zlotów, odbywać je stale jak dotąd co dwa lata; 3. co do uproszczenia Zlotów uchwalono w kierunku gospodarczym zalecić unikanie kosztownych przyjęć, ograniczając się do wspólnych zebrań towarzyskich, ale pozostawić Wydz. okr. podtym względem swobodę; w kierunku technicznym, zaś zaniechać budowy kosztownych trybun, natomiast umożliwić korzystanie i przypuszczenie na Zloty jak najszerszych warstw po możliwie niskich cenach; opracowanie projektu normalnych trybun i boisk nie da się uskutecznić ze względu na różnorodny kształt i otoczenie miejsca przeznaczonego na ćwiczenia; co do stroju uchwalono zachować obecny strój ćwiczebny, natomiast nie ćwiczyć w stroju uroczystym. Wydziałom okręg. zalecić sprawianie namiotów, które w razie potrzeby mogłyby służyć jako szatnie, a zarazem dążyć ażeby wszystkie Gniazda posiadały boiska. — Unikać należy zwózki przyrządów, ograniczając się do przyrządów posiadanych przez odnośne Towarzystwo. — Przypomnieć Wydziałom zakładanie kas i gromadzenie funduszów na opędzanie kosztów podróży dla ćwiczących. — W sprawie uproszczenia Zlotów pod względem technicznym uchwalono, ażeby w program Zlotów wchodziły obowiązkowo: 1. próba ćwiczeń, 2. pochód uroczysty, który należy oznaczać jak najkrótszą drogą a unikać długich wyczekiwań i wystawania w zwartych szeregach, co wpływa ujemnie na utrzymanie karności; 3. ćwiczenia publiczne; 4. musztra okręgu (winna być przeprowadzaną jako nauka), co najmniej w drużynie; 5. zawody, które jednak nie mają stanowić punktu programu ćwiczeń publicznych. Co do szczegółowego programu ćwiczeń, ma on się składać z ćwiczeń wspólnych wolnych, z ćwiczeń zastępów, gier i zabaw i z ćwiczeń oddziałów. — Na tem zakończono posiedzenie o godzinie 7. wieczorem.

Posiedzenie z dnia 9. grudnia.

D. Durski otwiera posiedzenie o godz. ½ 10. rano. Obecni wszyscy członkowie Grona. — Na porządku dalsza dyskusya nad uproszczeniem Zlotów okr. i powszechnych; wnioski które przyjęto na posiedzeniu d. 8. grudnia, uzupełniono o tyle, ażeby przeprowadzanie publicznych ćwicz. oddziałów na Zlotach pozostawić stosunkom lokalnym.

Wycieczki do sąsiednich Gniazd zaleca Grono jak najusilniej, gdyż w ten sposób wpłynąć można na podniesienie i zachęcanie do ćwiczeń. Program wycieczek może obejmować musztrę, gry i zabawy i zawody jednostek, lecz nie w strojach ćwiczebnych. Również pożądane są wycieczki piesze, górskie, na kołach i t. p.

W sprawie planów boisk, uchwalono zwrócić uwagę Tow. na podręcznik d. Cenara p. t.: „Budowa sal i boisk gimnastycznych“, a nadto ażeby w danym wypadku zwracano się po informacye do okr. Gron nauczycielskich.

D. Ruciński jako referent w sprawie pogadanki o nowych prądach w gimnastyce, po dłuższem fachowem umotywowaniu, proponuje przyjęcie następujących wytycznych: 1 system dotychczasowy zmienić lub uzupełnić w tym kierunku, aby uwzględnić właściwości naszego charakteru narodowego; 2. stworzyć gimnastykę narodową przez wznowienie polskich ćwiczeń, względnie stworzyć takie na podstawie dawnych; 3. dodać gry i zabawy, w pierwszej linii polskie, szukając je u ludu. Obowiązkiem Sokolstwa winno być wznowić i odgrzebać ze zapomnienia to, co nam przodkowie w spuściźnie pozostawili, a nieprzebrana skarbnica znajduje się w ludzie. W tym celu wnosi rozpisanie konkursu przez Wydział Związku. — W dyskusyi w której zabierali głos wszyscy członkowie Grona, przeważało zdanie koniecznej enuncyacyi w tej sprawie i odpowiedzi na czynione obecnemu systemowi zarzuty i wybrało w tym celu komisyę złożoną z dd.: Kubalskiego, Dra Mięsowicza i Rucińskiego, poruczając tejże opracowanie wniosków i rezolucyj w tej sprawie, z terminem do 25. marca 1901., które będą służyć jako materyał do dyskusyi na posiedzeniu Grona.

Również uchwalono zwrócić uwagę Wydz. Związku, na potrzebę wysełania delegatów na posiedzenia Towarzystw, zajmujących się sprawami ćwiczeń fizycznych, celem prostowania mylnych zapatrywań ludzi, nie mających o sprawie dokładnych wiadomości, a polegających często na zdaniach mylnych i sprawie gimnastyki szkodliwych.

Uznano potrzebę wydrukowania artykułu umieszczonego w „*Przewodniku*“ d. E. Cenara p. t.: „Odpowiedź na zarzuty A. Mossa w świetle fachowców“.

D. Wallek jako referent programu Zlotu w r. 1902. przedstawia w zarysie projekt Zlotu, obejmującego prócz ćwiczeń druhów i ćwiczenia młodzieży. Po przyjęciu projektu, uchwalono następujący program ćwiczeń: *a)* ćwiczenia wspólne wolne; *b)* ćwicz. w zastępach ze zmianą na przyrządach, bez przyrządów, z przyborami i wolne, (ćwicz. oddz. szermierczych wchodzą w ćwicz. zastępów); *c)* ćwicz. oddziałów (rej kolarzy, ćwicz. oddz. konnego (warunkowo); *d)* gry i zabawy; *e)* musztra hufca lub pułku. Opracowanie szczegółów jak również ćwiczeń młodzieży, przekazano komisyi lokalnej. Ćwiczenia mają się odbyć jednorazowo. Jako zawody okręgów, uchwalono musztrę drużyny. Ćwiczenia młodzieży odbędą się odrębnie od ćwiczeń Sokolstwa.

W sprawie kursów wakacyjnych, uchwalono przedstawić Wydz. Związku wniosek na urządzenie tak zwy-

kłego kursu związk., jak gier i zabaw w r. 1901., pod warunkiem jeżeli się zgłosi najmniej 15-tu uczestników. — Z powodu spóźnionej pory, zamknął przew. posiedzenie o godz. 4. popoł. nie wyczerpawszy porządku dziennego. *A. W.*

Brzeżany. Smutną dla nas wiadomością musimy się podzielić. Prezes nasz dr. Rossowski, przeniesiony z okazyi awansu do Szczerca, opuszcza nasze Gniazdo, a opuszcza je w chwili niejako przełomowej, w której Jego energia, praca, tak są potrzebne dla rozwoju naszego Towarzystwa. W ciągu trzyletniego przewodnictwa swego pozyskał niekłamaną miłość wśród drużyny — i to zaufanie jakie się musi wyrobić do prezesa, który chce i umie poświęcać się dla dobra Towarzystwa. Pociesza nas tylko ta myśl, że ten z krwi i kości Sokół, będzie w nowej swej siedzibie krzewicielem idei sokolich, że tam zbierze i skupi koło siebie chętnych i uścieli wnet jeszcze jedno Gniazdo.

Horodenka. Dnia 5. grudnia urządził tutejszy Sokół wieczornicę św. Mikołaja, połączoną z popisem gimnastycznym uczniów. Popis rozpoczęto korowodem, poczem nastąpiły ćwiczenia obrazowe wolne i laskami, zapasy, budowanie piramid, gry i zabawy. Szczególniej świetnie wypadły obrazowe ćwiczenia wolne i laskami, wykonane ze swobodą i elegancyą w takt muzyki. Ćwiczeniami kierował d. Ludwik Taras nauczyciel gimnastyki z patentem rządowym w tutejszem Towarzystwie. Program popisu zakończyło budowanie piramid w pięciu obrazach. Pomysł i wykonanie zasługują na wielką pochwałę. Zabiegi i starania tegoż druha, jego praca znajduje zapewnie w doskonale ćwiczących uczniach zadowolenie własne i jest mu bezwątpienia najlepszą nagrodą za liczne trudy. Wszyscy bez wyjątku poznali na młodzieży bardzo dobre skutki ćwiczeń i przekonali się, że Sokół tutejszy zasługuje na poparcie, pielęgnuje bowiem gimnastykę w ogóle, a w szczególności gimnastykę hygieniczno-racyonalną i wychowawczą, wyrabiając zapomocą niej w młodzieży ducha dzielności i karności. Na zakończenie odbyło się rozlosowanie darów św. Mikołaja pomiędzy dziatwę, poczem publiczność z wyrazem najwyższego zadowolenia opuściła salę. Oby tylko Sokół tutejszy na tem nie poprzestał, zwłaszcza że ma młodego a pełnego zapału pracownika.

Lwów. 2. grudnia 1900. obchodziliśmy szesnastą rocznicę wprowadzenia się do własnego domu uroczystym wieczorem.

Wspomnienie tej chwili budzi rzewne uczucie, gdy członkowie ówczesnego Grona naucz. z naczelnikiem d. A. Durskim na czele, na własnych barkach przenieśli, bardzo wówczas skromne przyrządy gimnastyczne, ze starej budy przy ul. Kurkowej, do nowego, wspaniałego gmachu własnego. Z grona tego niestety śmierć zabrała ś. p. Smoleńskiego, Tyblewicza, Włoszyńskiego i Weiglego, inni usunęli się od czynnego życia sokolego, a pozostała garstka walczy do ostatka z coraz wzmagającą się apatyą do ćwiczeń gimnastycznych, które nowe pokolenie pragnie zastąpić owacyami i szopkami bez znaczenia i celu, a wielką stratą zdrowia. Darujcie druhowie to chwilowe marudztwo staremu Sokołowi, ale wydziera się ono z serca mimowoli na widok dzisiejszych młodych połamańców.

Obchód rozpoczął przemówieniem d. prezes Czarnik, konstatując wzrost nasz od r. 1884. do dzisiaj i nawołując do popierania Sokoła. Nastąpiły produkcye muzykalno-wokalne, przeplatane ćwiczeniami Grona, na stole wzdłuż, budowaniem piramid na drabinkach (nowego układu i bardzo ładne), a zakończone ćwicz. maczugami świetlnemi. Publiczność zebrała się licznie, szczególnie młodzież, zapełniła szczelnie wszystkie wolne miejsca, oklaskując żywo, i krytycznie każde lepiej wykonane ćwiczenie. Oby tylko czynnym współudziałem zadokumentować chciała, że nie przybyła patrzeć na jakieś produkcye cyrkowe ale rezultaty zamiłowania do ćwiczeń fizycznych dających siłę i zdrowie.

Na nadzwyczajnem zgromadzeniu odbytem z końcem listopada, wybrano w miejsce zasłużonego bardzo dla Sokolstwa d. dra A. Dzięddzielewicza, prezesem d. dra K. Czarnika, a jego zastępcą d. dra Cz Uhmę, drugim wice-prezesem wybrany został na posiedzeniu Wydziału d. R. Kwiatkowski. Również uzupełniono Wydział młodemi siłami. Jest więc nadzieja, że tradycya macierzy utrzyma się i nadal i nie dozwoli się pochylić sztandarowi sokolemu. *A. W.*

Śniatyn. W niedzielę 18. listopada 1900 r. święciło Gniazdo nasze uroczystość otwarcia własnego gmachu, na którą jawili się licznie druhowie śniatyńscy, kołomyjscy, czerniowieccy i stanisławowscy. Związek reprezentował d. H. Rewakowicz, obywatel honorowy m. Śniatyna, podnosząc w swem przemówieniu, ażeby Gniazdo nasze stało się nietylko ogniskiem rozwoju Sokolstwa i przytuliskiem dla młodzieży żądnej nabrania sił fizycznych, ale również ogniskiem życia towarzyskiego, pieleszą ducha i cnót obywatelskich całej okolicy, tudzież podniosłą warownią polskości na kresach, z której murów nie będą padać pociski na przeciwników, ale powiewać chorągiew trójkolorowa, jako znamię wzajemnego braterstwa ludzi, będąca w czasach międzynarodowych walk, jedyną ochroną od jarzma niewoli. — Przebieg uroczystości był następujący. Rano udano się w pochodzie uroczystym ze sztandarem do kościoła na nabożeństwo, poczem wrócono do nowowybudowanego gmachu. Po poświęceniu prezes d. Moczydłowski w przemówieniu podniósł zasługi budowniczego d. Berki, w uznaniu których umieszczono jego portret w sali. — D. Blauth jako delegat centralnego Gniazda, zachęcał druhów do przygotowań na Zlot w r. 1902., a delegat Gniazda czerniowieckiego d. Kuźnierski, zachęcał do propagowania idei sokolej w szerokich masach społeczeństwa polskiego.

Wadowice. Przy ciągnieniu obligów tutej. Sokoła wylosowano do zapłaty w dniu 1. stycznia 1901. obligi:
Bezprocentowe nr. 14, 20, 47, 50, 71, 86, 107, 108.
Procentowe nr. 31, 44, 54, 146, 178, 180, 257, 339, 356, 369, 379, 443, 444.

Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w Stanach Zjedn. Ameryki Północnej.

Wiadomości o ruchu Tow. sokolich w Ameryce, zawdzięczamy wydawanemu przez Związek amer. organowi p. t.: „Sokół“. — Rodacy nasi krzątają się żywo około rozwinięcia idei sokolej, zawiązywaniem na olbrzymich obszarach półn. Ameryki Tow. gimnastycznych na wzór naszych, jednakowoż z powodu bardzo licznych już Tow o celach przeważnie klerykalnych, które z pewną nieufnością patrzą na powstawanie Tow. więcej liberalnych i postępowych, do jakich zaliczane bywają Tow. sokole, walczyć muszą z ciągłemi trudnościami. W r. 1900 liczył Związek 1.000 członków i 12 Tow. — Obecnie organizuje się myśl połączenia trzech Związków, a to sokolego, spiewaków i młodzieży w „Konfederacyę Młodej Polski“, której organem ma być wydawany dotychczas przez Związek „Sokół“. — W Chicago istnieją cztery Tow. gimnastyczne, które to miasto jest zarazem siedzibą Związku. — Ćwiczenia gimnastyczne bywają uprawiane przeważnie sportowo, na wzór amerykańsko-angielskich klubów. W programy wieczorków wchodzą najczęściej zawody jednostek o medale i inne nagrody. — W ćwiczeniach bierze udział i młodzież obu płci a nawet i kobiety. Tow. w Filadelfii i Pittsburgu posiadają własne budynki.

W sierpniu 1900 r. bawił w Ameryce pułkownik Miłkowski (T. T. Jeż) przyjmowany bardzo sympatycznie przez Sokolstwo. Prezesem Związku jest J. J. Chrzanowski w Chicago Ill., 725 Milwaukee av., sekretarzem E. W. Reichel, naczelnikiem W. Rajski. — Obecnie istnieją następujące Towarzystwa: w Chicago: Sokół polski nr. I., II., VIII. i „Jedność“, w South Bend S. p. im. Romanowskiego, w Buffalo, w Filadelfii im. Lewakowskiego, w Nowym Jorku, w Pittsburgu im. A. Mickiewicza, w South-Chicago im. St. Czarneckiego, w Black Rock i w Wilmington im. Z Miłkowskiego, zawiązuje się zaś w Nanticoke.

Kronika.

— **Składki.** Na upominek narodowy dla Józefa Chociszewskiego (p. nr. 11. z r. 1900) nadesłano: z Nowego Sącza d. prezes Łucyan Lipiński 2 kor.; z Dobromila tamtejsze Towarzystwo sokole 6 k. 20 h.; druhowie z Liska na ręce d. naczelnika Durskiego. Razem dotychczas 50 k. 20 h.

— **Jubileusz Henryka Sienkiewicza.** W d. 22. grudnia 1900. wysłał Związek pod adresem Komitetu jubileuszowego w Warszawie następujący telegram: „Rzeźbiarzowi jędrnych, duchem i ciałem zdrowych postaci — czołem!“.

— **Wynik konkursu im. d. Aleksandra Krügera** (p. nr. 1. „Przew. gimnast.“ z r. 1900.). Na konkurs nadesłano tylko dwie prace, jedną z godłem „więcej ruchu i więcej powietrza“, drugą z godłem „zdrowe ciało, silny duch, to „Sokoła“ wierny druh“. Sędziowie dr. Józef Galant z Zagórza, dr. Karol Zaleski z Sanoka i Edmund Cenar ze Lwowa uznali jednomyślnie tylko pierwszą pracę jako odpowiadającą warunkom konkursu, a po otwarciu koperty okazało się, że autorem jej jest dr. Adam Raczyński, lekarz i nauczyciel gimnazyalny w Stanisławowie.

Zgodnie z ogłoszonym konkursem umieszczamy nagrodzoną pracę na czele pisma; pracę nienagrodzoną może sobie autor odebrać za zgłoszeniem się.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. Towarzystw sokolich.
Z I Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.